

かんたん！かぼちゃとじゃがいものチーズボール



阿部 あすみ



材料・分量(4人分)



- ・ じゃがいも 300g
- ・ かぼちゃ 300g
- ・ ベーコン 30g
- ・ **ヨーグルト** 80g
- ・ **粉チーズ** 10g
- ・ **チーズ** 40g
- ・ 仙台麩 25g
- ・ 卵 60g
- ・ **バター** 15g
- ・ 小麦粉 40g
- ・ 油 1000g
- ・ 塩 2g



作り方



- ① じゃがいも（皮をむく）、かぼちゃを切り、電子レンジで柔らかくする。
- ② じゃがいもをつぶし、塩を少しふり、5mm 角に切ったベーコンを入れる。かぼちゃもつぶし、バターを入れて混ぜる。また、ヨーグルトをそれぞれ大さじ 4 入れて混ぜる。
- ③ 両方の中心にチーズを入れて、それぞれ丸める。（チーズはチェダーチーズ、とろけるチーズがおすすめ）
- ④ 仙台麩を砕き、粉チーズと混ぜて、ころもの代わりにする。
- ⑤ 小麦粉、卵、仙台麩と粉チーズの順につけていく。
- ⑥ 175℃～180℃の油で 3 分ほど揚げる。
- ⑦ さらにチーズをのせたり、パセリをのせたりして完成。

ポイント

じゃがいもとかぼちゃにヨーグルトを入れ、口当たりがよくなめらかにし、中にチーズを入れることでコクを出すようにしました。

ソースなどかけなくても美味しい、冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。